



**Nombre del alumno: Cynthia  
Mariana Jimenez Ramirez.**

**Nombre del profesor: María José  
Hernández Méndez.**

**Nombre del trabajo: Super Nota  
Materia: Submódulo 2.**

**Grado: Sexto Semestre.**

**Grupo: A.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas 27 de abril de 2024.

# actividad física en el adulto mayor:

la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que tienen como resultado el gasto de energía que habrá que recuperar. el aparato cardiorrespiratorio, es el principal sensor de la respuesta al estrés y ala actividad física.

los adultos mayores de 65 años necesitan una combinación de actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de equilibrio cada semana para mantenerse fuertes. la actividad física regular puede ayudarlo a vivir de manera independiente, tener una mejor calidad de vida.



tratar de hacer una variedad de actividades. esto puede hacer que la actividad física sea mas placentera y reducir el riesgo de l esiones.



aunque puede ser difícil realizar algunos tipos actividades, como subir escaleras o caminar, pueden realizar otros tipos de actividades f físicas de manera segura.



la actividad física brinda beneficios inmediatos que incluye un mejor sueño y menos ansiedad. los beneficios para la salud a largo plazo incluyen riesgo reducido de enfermedades graves, como enfermedades cardiacas, diabetes tipo 2 y depresión.



cada semana, los adultos mayores de 65 años necesitan actividades físicas que incluyan: al menos 150 min de actividad física aeróbica de intensidad moderada, como caminar a paso ligero.



al menos 2 días de actividades que fortalezcan los músculos. actividades para mejorar el equilibrio como pararse en un pie.



si tiene alguna condición de salud, como artritis diabetes, o cardiopatía, esto no significa que no pueda mantenerse activo. la actividad física ayuda para una mejor calidad de vida, y reducir un riesgo de que se desarrolle otras condiciones de salud.



# actividad física en el adulto mayor:

la práctica regular de ejercicio físico, independientemente de la edad es una inversión en nuestra salud. la actividad física aporta numerosos beneficios y contribuye a prevenir numerosas enfermedades hacer ejercicio ayuda a prevenir riesgos de enfermedades como el Alzheimer.

11. ir en bicicleta, un ejercicio físico completo: dar paseos en bicicleta es una actividad muy recomendable para las personas mayores, puesto que sus beneficios son muy completos.



2. caminar y, si puede ser, en compañía: caminar a un buen ritmo es uno de los ejercicios mas recomendados para mantenerse en forma durante toda la vida, y especialmente a partir de cierta edad.



3. practicar yoga, tai-chi, pilates: emplean la respiración, la postura, y los estiramientos para trabajar aspectos como la flexibilidad, la tonificación muscular, el equilibrio, etc.



4. nadar y hacer ejercicio en el agua: la natación es uno de los deportes más completos y saludables a cualquier edad, y es una práctica que presenta pocos riesgos de lesiones.



5. participar en entidades sociales, culturales, o deportivas: participar en actividades de grupo, es otra manera de mantenerse en contacto con otras personas y crear vínculos nuevos.



6. viajar y conocer lugares nuevos: viajar es unos de las mejores opciones para mantenerse activo, estimular la mente, y cultivar las relaciones sociales.



yo una de las actividades físicas que realizaria con un adulto mayor seria la natación, y salir en bicicleta, porque para ellos seria salir de sus hogares y distraerse un rato a que estén encerrados les puede dar ansiedad y necesitan tener movilidad en los músculos y huesos.



[Cómo hacer que la actividad física sea parte de la vida de un adulto mayor | Actividad física | DNPAO | CDC](#)

[8 actividades recomendables para personas mayores \(fpmaragall.org\)](http://fpmaragall.org)